



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

Módulo 2

Prevención de la demencia



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Proyecto N°: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. El proyecto InfoCARE está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



Índice del Módulo

COMENCEMOS

- › Introducción
- › Objetivos de aprendizaje

PROFUNDICEMOS EN LOS CONTENIDOS

- › Factores de riesgo y factores protectores
- › Factores protectores
 - Mantener activo el cerebro
 - Ser físicamente activo
 - Ser socialmente activo
 - Comer de forma saludable y reducir el consumo de alcohol
 - Controlar el azúcar en sangre, el colesterol y la presión arterial
 - Comprobar la audición
 - No fumar
- › Consejos para mantener un estilo de vida más saludable

COMPRUEBA LO APRENDIDO

- › Lecciones aprendidas
- › ¡Pon a prueba tu conocimiento!

AMPLÍA TU CONOCIMIENTO

- › Glosario
- › Dónde encontrar más información
- › Bibliografía



Comencemos...





Introducción



La probabilidad de desarrollar demencia aumenta con la edad, pero hay evidencias sólidas de que **el riesgo de sufrir demencia puede reducirse con la prevención temprana y el tratamiento de los factores cardiovasculares de riesgo**. Lo que es bueno para el corazón también suele ser bueno para el cerebro.

Desafortunadamente, no hay evidencias que sugieran que es posible eliminar por completo el riesgo de sufrir demencia. Sin embargo, como la demencia a menudo surge en edades avanzadas, incluso el más pequeño atraso en su aparición puede tener un gran impacto en la duración y efectos de la enfermedad.

En los casos de demencia, el diagnóstico y la prevención precoz también son claves para retrasar sus efectos y asegurar la calidad de vida de la persona diagnosticada durante el mayor tiempo posible.





Introducción

La prevención de la demencia abarca varios ámbitos:

- » Reducir el riesgo de desarrollar el trastorno
- » Retrasar su aparición
- » Una vez diagnosticada, ralentizar su progresión



En este módulo, obtendrás **conocimientos y consejos basados en la evidencia científica sobre cómo reducir el riesgo general de demencia, así como ralentizar su progresión.** Si eres cuidador informal, este módulo te proporcionará una gran variedad de consejos para poner en práctica junto con la persona en edad avanzada y/o con demencia que cuidas a diario.



Objetivos de aprendizaje



Cuando finalices este módulo, habrás aprendido...

1

Cuáles son los factores de riesgo y los factores protectores que influyen en la aparición y en el progreso de la demencia.

2

Cómo llevar un estilo de vida preventivo frente a la demencia.

3

Qué acciones se pueden llevar a cabo para prevenir el desarrollo de la demencia.

4

Cómo cambiar y mantener un estilo de vida más saludable.

Profundicemos en los contenidos...





Factores de riesgo y factores protectores

Aunque **el riesgo de sufrir demencia aumenta con la edad**, hay muchas cosas que podemos hacer para prevenir su aparición.

Los investigadores creen que hasta el 40 % de los casos de demencia están relacionados con el **estilo de vida**, es decir, condiciones y hábitos que todos podemos cambiar y mejorar para prevenir o retrasar la aparición de este trastorno en etapas posteriores de nuestra vida.

Además, **los cuidadores informales pueden ayudar significativamente a la persona a la que cuidan a adoptar este estilo de vida preventivo**, tanto si la persona a su cargo ya ha sido diagnosticada con demencia, como si no.

En la siguiente diapositiva encontrarás una lista de **factores de riesgo** a controlar en el día a día, así como una serie de **factores protectores** recomendados por su capacidad para disminuir el riesgo de desarrollar demencia.





Factores de riesgo y factores protectores



Factores de Riesgo



Fumar

Presión arterial alta
(hipertensión) ya en mediana
edad

Diabetes del tipo 2

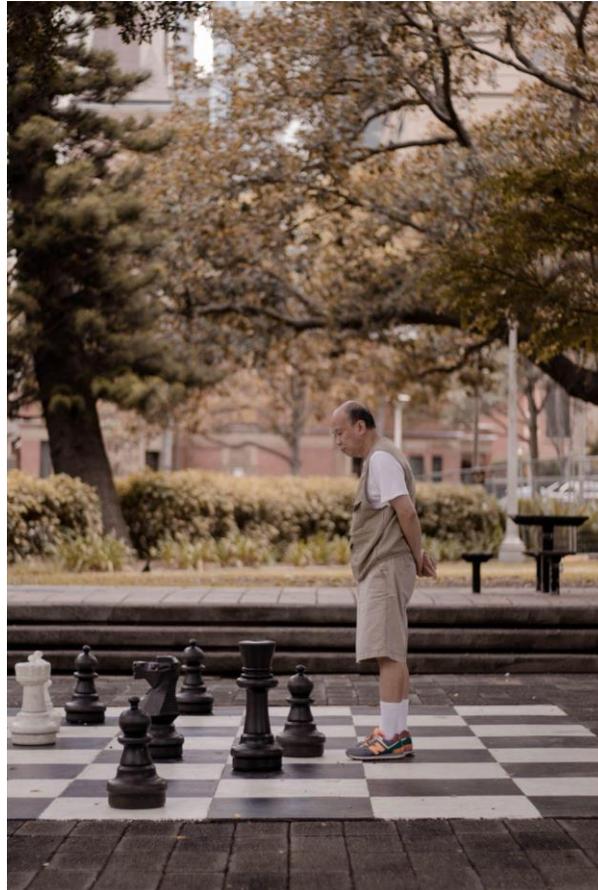
Lesión o traumatismo cerebral

Episodios de depresión que
requieren tratamiento

Pérdida de audición sin tratar

Obesidad ya en mediana edad

Inactividad física



Factores de protección



Mantener activo el cerebro

Ser físicamente activo

Ser socialmente activo

Comer de forma saludable y
reducir el consumo de alcohol

Controlar el azúcar en sangre, el
colesterol y la presión arterial

Comprobar la audición

No fumar

Aprende más sobre los factores protectores en
las siguientes diapositivas.





Mantener activo el cerebro



Cuanto más se usa el cerebro, más robusto se vuelve. En otras palabras, es más resistente si la demencia comienza a desarrollarse. Los estudios demuestran que las personas con una educación superior y un trabajo variado e intelectualmente exigente tienen un riesgo menor de demencia que las personas con una educación más limitada y un trabajo relativamente rutinario.



Asegúrate de **mantener el cerebro ocupado con cosas nuevas a lo largo de la vida y especialmente a medida que se envejece.** Algunas alternativas interesantes pueden ser la música, los juegos de mesa e interactivos, aprender un nuevo idioma, leer, escribir un diario o realizar voluntariado.

Como cuidador informal, puedes animar a la persona que cuidas a realizar estas actividades o incluso realizarlas juntos para así estimularla.

Las actividades que estimulan y desafían al cerebro tienen un efecto beneficioso en la prevención y en la ralentización de la demencia. Aunque debes tener en cuenta que el efecto disminuye si la actividad empieza a volverse rutinaria.



Ser físicamente activo



La actividad física regular es una de las mejores maneras de reducir el riesgo de demencia. Es buena para el corazón, la circulación, el peso y el bienestar mental. Por lo tanto, es importante que el ejercicio sea priorizado en la prevención de la demencia.

Si tú o la persona a la que cuidas ya habéis desarrollado demencia, los síntomas pueden conducir indirectamente a un debilitamiento de las funciones corporales. La memoria y las habilidades lingüísticas reducidas, el deterioro general y la pérdida de iniciativa pueden reducir la vida social y hacer que las tareas cotidianas sean difíciles de afrontar. Estos cambios conducen a una menor actividad física, lo que debilita las funciones del cuerpo. Por eso **es importante mantenerse físicamente activo durante toda la vida**.





Ser físicamente activo



En estos casos, **el ser físicamente activo puede resultar complicado y generar desidia** frente a la posibilidad de tener que realizar actividades de las que no se disfruta. Por ello, es importante **encontrar actividades físicas que nos atraigan y motiven**. Empezar poco a poco e ir aumentando la intensidad y tiempo dedicados puede ser muy útil para mantener la constancia.

Hay dos tipos principales de actividad física: **aeróbica** y de **musculación**. Cada una sirve para mantenerse en forma de diferentes maneras. Una combinación de ambas ayuda a reducir el riesgo de demencia.

Consulta la siguiente diapositiva para más información sobre estas actividades.





Ser físicamente activo



Actividad aeróbica

La actividad aeróbica ayuda a mantener sanos el corazón, los pulmones y la circulación sanguínea, lo que también es bueno para la salud del cerebro.

La actividad aeróbica de "**intensidad moderada**" hace respirar más rápido y sentir más calor. La actividad "**vigorosa**" hace sudar o perder el aliento después de un tiempo, lo que dificulta hablar sin hacer una pausa para respirar.

En general, 1 minuto de actividad vigorosa equivale a 2 minutos de actividad moderada.

Se recomienda tratar de **hacer al menos 150 minutos de actividad de moderada por semana, o 75 minutos de actividad vigorosa**. Se puede dividir en sesiones más pequeñas para que se haga más liviano.

Actividad de musculación

La actividad de musculación trabaja los grupos musculares principales (piernas, espalda, tronco, hombros, brazos).

Ayuda a afrontar mejor las tareas diarias, pues el fortalecimiento de los músculos estabiliza y aporta equilibrio corporal. Este tipo de actividad también ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre y reduce el riesgo de diabetes, que, como hemos visto, es un factor de riesgo para la demencia.

Idealmente, tú o la persona que cuidas debería realizar actividades de fortalecimiento al menos dos días por semana.

Actividad física y demencia

El entrenamiento físico generalmente solo será posible en la etapa temprana de la demencia (cuando la movilidad todavía no está deteriorada), a menos que la actividad sea asistida.

Aún así, **las actividades físicas en un entorno familiar y los deportes** pueden ser practicados por mucho tiempo, a medida que la demencia avanza.

Para ello, **el entrenamiento físico puede modificarse para parecerse más al ejercicio ligero o al juego, centrándose en estimular los sentidos, el equilibrio, la capacidad de respuesta y el estado de alerta.**

Es importante recordar que la estimulación sensorial puede y debe darse durante toda la vida.



Ser socialmente activo

Ser social y divertirse con amigos y familia es clave: **las actividades sociales son una forma excelente de prevenir la demencia**, pues estimulan el cerebro y las funciones intelectuales.

Si se vive solo, **buscar espacios y eventos donde poder conectar con otras personas** es de gran ayuda, así como interactuar con otros a través de **medios online**.

Mantener una conversación con alguien ejercita una gran variedad de habilidades mentales, como por ejemplo:

- >> Escuchar activamente y comunicarse con la otra persona.
- >> Pensar en el significado de lo que la otra persona está intentando transmitir y cómo se siente en ese momento.
- >> Encontrar la manera adecuada de expresar lo que se quiere decir y ordenar el discurso, para que la otra persona lo entienda.
- >> Recordar cosas que han pasado y que son relevantes para la conversación que se está manteniendo.





Comer de forma saludable y reducir el consumo de alcohol



Lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro. **Existe una superposición significativa entre los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y los factores de riesgo de la demencia vascular y el Alzheimer.** Seguir una dieta sana puede reducir el riesgo de demencia y otras afecciones, como el cáncer, la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardíacas.

Ningún ingrediente, nutriente o alimento por sí solo tiene capacidad para mejorar la salud del cerebro. En cambio, **comer una variedad de alimentos diferentes y en las proporciones correctas es lo que marca la diferencia.** Esto se conoce como una dieta "equilibrada".

Los estudios demuestran que la **dieta mediterránea**, conocida por dar a las personas de todo el Mediterráneo corazones sanos y vidas largas, también tiene un efecto preventivo de la demencia. Reduce la inflamación, baja el estrés oxidativo (causante del envejecimiento cerebral y precursor de algunos tipos de demencia) y ayuda a prevenir la diabetes.



Ve a **“Dónde encontrar más información”** para aprender más sobre sobre la Dieta Mediterránea.



Comer de forma saludable y reducir el consumo de alcohol



El consumo abundante de alcohol incrementa el riesgo de desarrollar demencia. Si tú o la persona de la cuidas a diario bebe regularmente, debe cambiar sus hábitos, consumir alcohol con moderación y dentro de los límites recomendados (hasta 10 gramos/día en mujeres y 20 gramos/día en hombres en el caso de España).

Beber demasiado alcohol de una vez expone el cerebro a niveles elevados de sustancias químicas nocivas.

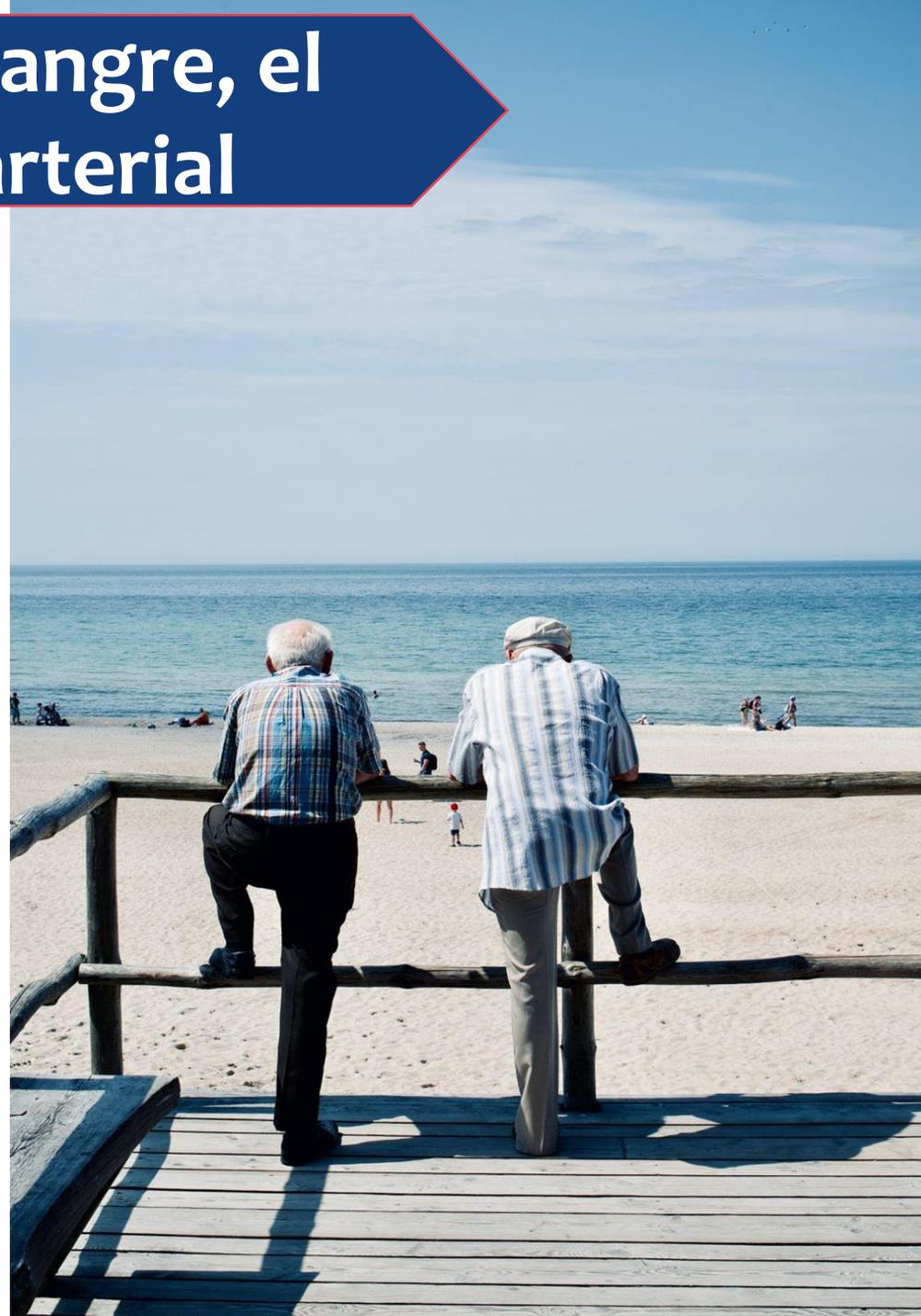




Controlar el azúcar en sangre, el colesterol y la presión arterial

La presión arterial alta y el colesterol alto pueden conducir a la demencia. También puede hacerlo la diabetes si no está bien controlada.

Por eso es importante acudir regularmente al médico, para realizar revisiones y tratar cualquier problema de salud que pueda surgir a tiempo.





Comprobar la audición



Es normal tener pérdida de audición en algún momento de la vida. La prevalencia de la pérdida auditiva aumenta con la edad y más del 25% de los mayores de 60 años se ven afectados por una pérdida auditiva incapacitante.

Dado que la pérdida auditiva puede provocar un deterioro cognitivo a través de una estimulación cognitiva reducida, **se recomienda que las personas con pérdida auditiva usen audífonos para reducir el riesgo de demencia.** Especialmente la pérdida de audición en la mediana edad está relacionada con un mayor riesgo de demencia. Si tú o la persona a la que cuidas experimentáis algún síntoma de pérdida auditiva, asegúrate de realizar una prueba de audición con un médico o profesional de la salud auditiva.

Debido a que la mayoría de los casos de pérdida auditiva se desarrollan gradualmente, **los síntomas suelen ser difíciles de reconocer.** El primer paso para tratar esta pérdida es darse cuenta de que existe un problema.



Comprobar la audición

Algunos síntomas de pérdida auditiva:

- » Dificultades para escuchar a alguien que te llama desde atrás o desde otra habitación.
- » Dificultades para comunicarte en un grupo pequeño de personas, por ejemplo, en reuniones.
- » Dificultades para escuchar voces de mujeres y niños.
- » Sentir que la gente está siempre murmurando.





No fumar

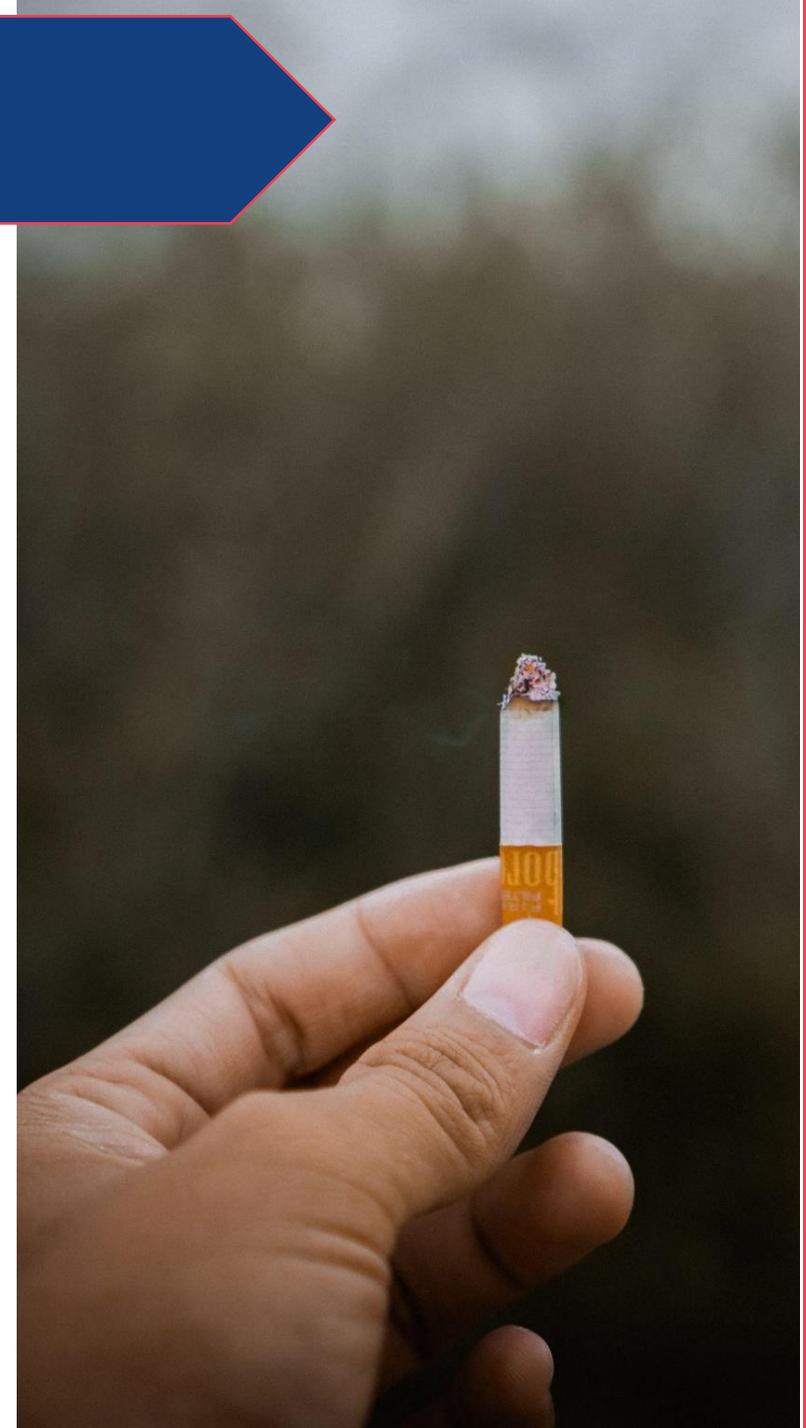
Fumar se asocia con un riesgo significativamente mayor de demencia. **Dejar de fumar reduce el riesgo de demencia a niveles normales con el tiempo.**

El tabaco tiene un efecto muy perjudicial en la circulación de la sangre, particularmente hacia los vasos sanguíneos del cerebro, así como al corazón y a los pulmones.

A mayor consumo de tabaco, mayor riesgo de demencia. Un consumo de 20 cigarros al día aumenta el riesgo en un 34%, mientras que 40 cigarros al día aumentan el riesgo en un 80%. Se estima que el tabaquismo es responsable de casi el 6% de los casos de demencia y alrededor del 7,5% de los casos de Alzheimer y demencia vascular.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Cuanto antes se pare, mayor daño cerebral se evitará.

Ponerse en contacto con el médico puede ser muy útil para obtener apoyo y consejos sobre cómo dejar de fumar.





Consejos para mantener un estilo de vida más saludable



¿Cuál es tu motivación para un cambio de estilo de vida?

Son los pequeños pasos que damos los que nos permiten evolucionar hacia un estilo de vida más saludable. A continuación, presentamos 4 consejos para empezar a desarrollar nuevos hábitos y cambiar el estilo de vida.

> > ¿Qué metas quieres alcanzar?

Identifica por qué quieres cambiar tu estilo de vida. ¿Qué valores te aporta? La respuesta puede estar en conservar las funciones cognitivas y mantener tu autonomía el mayor tiempo posible, para poder jugar con los nietos o seguir practicando la afición que te apasiona.

Sea cual sea el propósito, es importante que podamos sentir los efectos positivos de este proceso, de esta manera es más fácil mantener la constancia a largo plazo.

Como cuidador informal, puedes ser una gran ayuda y guía para la persona que cuidas, ayudándolo a motivarse, a establecer su plan y a mantener la constancia e implicación.



Consejos para mantener un estilo de vida más saludable



> > Un paso de cada vez

Un cambio en el estilo de vida implica varios hábitos y rutinas del día a día. Pero **cambiar muchos hábitos al mismo tiempo puede ser abrumador** y es probable que tú o la persona que cuidas perdáis el ánimo.

Cambiar un hábito de cada vez, priorizar e identificar qué hábitos son los que estáis dispuestos a cambiar primero puede ser la clave del éxito. Cambiar el estilo de vida debe ser alentador y no abrumador, por eso es importante dar pequeños pasos, ser paciente y no perder la constancia.

> > Involucrar a un compañero

Ya sea un amigo, un compañero de trabajo, un familiar o un cuidador, **un compañero puede mantenerte motivado y centrado en el cambio.**

Tener a alguien con quien compartir luchas y éxitos hace que el cambio sea más fácil y la misión menos intimidante. **Un cuidador informal puede ser ese compañero que apoye a la persona y se asegure de que no se dé por vencida.** Unirse a un grupo de apoyo o de iguales también es gran ayuda en este propósito.



Consejos para mantener un estilo de vida más saludable

>> Haz un plan y ajústalo a medida que avanzas

Un cambio en el estilo de vida se puede emprender de muchas maneras. No es suficiente con decir “quiero vivir de forma más saludable”, **es necesario establecer un plan con objetivos y acciones.**

Para ello, se puede empezar respondiendo a estas preguntas:

qué hábitos cambiar primero,
qué días trabajar en estos cambios,
qué metas concretas debo cumplir y cuándo, etc.



Comprueba lo aprendido...





Lecciones aprendidas



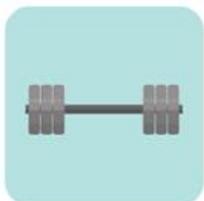
En este módulo, hemos aprendido sobre los factores de riesgo y protectores que influyen en la aparición y el desarrollo de la demencia.



Una buena regla que aprender es que lo que es bueno para tu corazón también es bueno para tu cerebro.



Mantener un estilo de vida saludable puede ser un desafío, pero es posible. Alcanzar las metas y progresar se puede conseguir estableciendo un plan claro, dando pequeños pasos, involucrando a un compañero en el proceso y evaluando el plan continuamente.





¡Pon a prueba tu conocimiento!



1) Según los expertos, ¿cuántos casos de demencia están relacionados con los factores del estilo de vida?

- A. 30%
- B. 40%
- C. 50%

2) ¿Qué es recomendable hacer para mantener el cerebro activo y hacerlo más robusto?

- A. Hablar regularmente con familiares y amigos.
- B. Retarse a sí mismo con actividades nuevas a lo largo de la vida.
- C. Tomar vitaminas y suplementos a diario.

3) Selecciona las 4 habilidades mentales que se desarrollan cuando tenemos conversaciones con otras personas:

- A. Escucha activa
- B. Pensamiento racional
- C. Considerar los sentimientos de los demás
- D. Autoexpresión
- E. Sentido del humor
- F. Rememorar eventos

*¡Respuestas
al final del
módulo!*

Amplía tu conocimiento...





Glosario

Factor de riesgo >> un factor (característica individual, condición ambiental, hábitos o comportamientos) que predispone a un individuo a desarrollar una enfermedad particular o agrava el impacto de eventos vitales estresantes.

Factor protector >> un factor (característica individual, condición ambiental, hábitos o comportamientos) que reduce los efectos negativos de eventos vitales estresantes o previene la aparición de una enfermedad en particular.

Dieta Mediterránea >> dieta que consiste principalmente en frutas y verduras, hierbas y especias saludables, aceite de oliva, vino tinto y cereales integrales.



Dónde encontrar más información



»» Las mejores herramientas, técnicas y juegos para prevenir la pérdida de memoria | Ubikare

Lee este artículo para conocer más consejos sobre actividades y hábitos que fomentan la prevención de la demencia y el deterioro debido al envejecimiento.

Link: <https://ubikare.io/blog/mejores-herramientas-tecnicas-juegos-evitar-perdida-memoria/>

»» Uso de 'apps' móviles para prevenir el deterioro cognitivo y la pérdida de memoria | Neurohouse

Existen muchas apps útiles para estimular nuestro cerebro de forma sencilla y entretenida, en este artículo podrás conocer varias apps recomendadas por el Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias.

Link: https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia_reducing_your_risk.pdf

»» La dieta mediterránea, eficaz para prevenir y frenar el Alzheimer | Fundación Alzheimer España

La dieta mediterránea y algunas de sus derivadas son eficaces para proteger nuestro cerebro, prevenir y frenar demencias como el Alzheimer, lee este artículo para conocer qué alimentos potenciar y cuáles evitar, así como consejos en la nutrición de personas con demencia.

Link: <http://www.alzfae.org/actualidad/mundo-alzheimer/1194/dieta-mediterranea-prevenir-frenar-alzheimer#:~:text=Entre%20los%20alimentos%20m%C3%A1s%20importantes,%2D3%20y%20omega%2D6.>

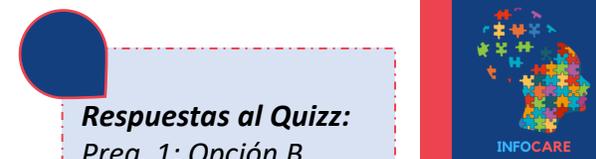
»» Once hábitos saludables para reducir las demencias | CEAFA

La prevención es útil en todas las fases de la demencia, en esta nota de prensa podrás conocer los 11 hábitos de vida saludable recomendados por CEAFA.

Link: <https://www.ceafa.es/es/que-comunicamos/notas-de-prensa-y-comunicados/once-habitos-saludables-para-reducir-las-demencias>



Bibliografía



Respuestas al Quizz:

Preg. 1: Opción B

Preg 2: Opción B

Preg 3: A, C, D & F

American Psychological Association. (2022, August 18). *Making lifestyle changes that last* > <https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-lifestyle-changes>

Alzheimer's Society. (2022, August 15). *How to reduce your risk of Alzheimer's and other dementias* > <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/how-reduce-your-risk-alzheimers-and-other-dementias>

Alzheimerforeningen. (2022, August 15). *Stimulerende aktiviteter* > <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/behandling-pleje-og-omsorg/stimulerende-aktiviteter/>

Berti, V., Walters, M., Sterling, J. et al. (2018). Mediterranean diet and 3-year Alzheimer brain biomarker changes in middle-aged adults. *Neurology May 2018, 90 (20) e1789-e1798* > <https://n.neurology.org/content/90/20/e1789.long>

Gill Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet Commissions, Volume 396, Issue 10248* > [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Hear-it (2022, August 18). *I might have a hearing loss* > <https://www.hear-it.org/i-might-have-a-hearing-loss>

Nationalt Videnscenter for Demens. (2022, August 16). *Forebyggelse af demens* > <https://videnscenterfordemens.dk/da/forebyggelse-af-demens>

Region Midtjylland. (2022, August 18). *Sådan holder du fast i de gode vaner* > <https://www.rm.dk/om-os/aktuelt/nyt-din-guide-til-sundhed/rygestop-vagttab-og-motion-sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner/sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner>

World Health Organization. (2022, August 18). *Deafness and hearing loss* > <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

World Health Organization. (2022, August 16). *Physical Activity Factsheet* > https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf



INFOCARE

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

Consorcio InfoCARE



Austrian Association of Inclusive Society



ΕΤΑΠΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ ΗΚΑ ΕΠΙΤΕΡΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΩΝ



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee for Health Education



Cofinanciado por la Unión Europea

Proyecto Nº: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. El proyecto InfoCARE está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.